

MENFESS (MENTAL HEALTH CONFESSION) KOMUNITAS ONLINE YANG MEMBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN JIWA DAN KONSELING PSIKOLOGI

MENFESS (MENTAL HEALTH CONFESSION) AN ONLINE COMMUNITY THAT PROVIDES MENTAL HEALTH EDUCATION AND PSYCHOLOGIST COUNSELLING

Lia Siti Juleha¹, Anggar Riskinanto², Annisah Syairah³, Aryana Dwi S⁴, Oktaviani Puji Lestari⁵, Hani Ismalia^{6*}

^{1,3,4,5,6}Program studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen dan Ilmu Komputer ESQ, Jakarta

²Program studi Sistem Informasi, Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen dan Ilmu Komputer ESQ, Jakarta

[*h.ismalia@students.esqbs.ac.id](mailto:h.ismalia@students.esqbs.ac.id)

Article History:

Received: 09 April 2022

Revised: 01 Mei 2022

Accepted: 26 Mei 2022

Keywords: *MENFESS, Pandemic Covid-19, Mental Health*

Abstract: *The community empowerment program carried out this year focuses on helping the community, especially the young generation of Indonesia at the age of 15-30 years to solve problems regarding mental health. The problems can be in the form of depression, trauma, stress, and so forth. With the Pandemic Covid - 19, the PKM program can be implemented based on the internet network (internet-based). We focus on the 2 most influential social media with the most ages aged 15-30 years in Indonesia, namely Twitter, and Instagram. This activity is carried out in three stages which include: the planning stage, implementation phase, and reflection stage. The results achieved from this community empowerment activity are the implementation of mental health education and counseling activities carried out using the two-way method. There is an interaction between the group of promotional targets (partners) and instructors (clinical psychologists) so that active and interactive attitudes emerge. Menfess (Mental Health Confession) provides a user account where followers or followers have a place to tell stories and educate communities who care about their mental health.*

Abstrak

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan tahun ini berfokus dalam membantu masyarakat terutama generasi muda Indonesia pada usia 15-30 tahun untuk menyelesaikan permasalahan mengenai kesehatan mental. Adapun masalah-masalah itu dapat berupa depresi, trauma, stress, dan lain sebagainya. Dengan adanya pandemi covid - 19, program PKM dapat dilaksanakan dengan berbasis pada jaringan internet (*internet-based*). Kami berfokus pada 2 media sosial yang paling berpengaruh dengan pengguna usia 15-30 tahun terbanyak di wilayah Indonesia yaitu *Twitter* dan *Instagram*. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahap yang meliputi: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, serta tahap refleksi. Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelaksanaan kegiatan edukasi dan konseling kesehatan mental yang dilakukan menggunakan metode dua arah. Terdapat interaksi antara kelompok subjek sasaran promosi (mitra) dan penyuluh (psikolog klinis) sehingga muncul sikap aktif dan interaktif. *MENFESS (Mental Health Confession)* menyediakan suatu akun pengguna dimana para *followers* atau pengikutnya memiliki tempat untuk bercerita dan mengedukasi para komunitas yang peduli dengan kesehatan mentalnya.

Kata Kunci: *MENFESS, Pandemi Covid-19, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik mengumumkan bahwa penduduk Indonesia hingga September 2020 telah menyentuh 270,2 juta jiwa. Berdasarkan data BPS, selama 2010-2020 rata-rata laju pertumbuhan penduduk Indonesia sebesar 1,25 persen per tahun, yang dipengaruhi oleh faktor kelahiran, kematian, dan juga migrasi. BPS juga merangkum bahwa penduduk Indonesia berdasarkan generasi yang dimana meliputi Generasi Z dan Generasi Milenial, dengan proporsi masing-masing 27,94 persen dan 25,87 persen. Diambil dari Berita Resmi Statistik No. 07/01/Th. XXIV, 21 Januari 2021. Menurut (World Health Organization, 2017), usia 10 hingga 21 tahun merupakan fase remaja yang dimana peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Pada fase ini pemikiran semakin akan logis, abstrak dan idealistis. Pertemanan dan faktor lingkungan juga mempengaruhi fase remaja dengan ini maka diperlukannya interaksi diluar lingkup keluarga. Namun, terkadang para remaja sering mengalami tekanan saat terlibat di luar rumah. Seperti pertentangan dan pemberontakan sering dialami oleh para remaja bahkan pemberontakan merupakan bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional. Tak hanya itu menurut ahli banyak permasalahan psikologis yang sering dialami saat masa remaja berlangsung antara lain, masih canggung dan kaku dalam menjalani pergaulan, emosi yang tidak stabil, pertentangan di dalam dirinya sendiri, kegelisahan karena banyak hal yang diinginkan, serta mempunyai banyak fantasi dan khayalan. (Maulidizen, Winanto, Indrajaya, dkk., 2022)

Masa remaja biasanya merupakan masa yang terbilang penuh dengan gejolak. Pada masa ini suasana hati bisa berubah dengan cepat dan sangat drastis. Biasanya dikarenakan beberapa faktor seperti pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari. Meski *mood* remaja yang

mudah berubah-ubah dengan cepat, hal tersebut belum tentu dampak dari masalah psikologis. Dalam hal kesadaran diri mereka sangat biasanya masih rentan dengan pendapat orang lain, bahkan ada yang sampai berlarut-larut bahkan sampai terdiagnosis depresi. Banyak faktor dan kondisi yang dapat mengakibatkan tekanan (*stress*) dalam masa remajanya, dan terkadang mereka bingung menyampaikan apa yang dirasakan kemana, sehingga para remaja menjadikan media sosial jalan melampiaskan kegelisahan atau apapun yang mereka rasakan. Apalagi kehidupan sosial manusia di era internet sekarang semakin mudah, banyak aplikasi yang membantu kita untuk berinteraksi secara luas tanpa mementingkan jarak. Menurut penelitian dari *We Are Social "Digital Around The world 2019"* yang bekerja sama dengan Hootsuite mendapatkan rangkuman bahwa terdapat 130 juta jiwa di Indonesia yang aktif di media sosial (Tim APJII, 2020). Sekarang juga banyak media sosial yang mempermudah kita mengapresiasi pendapat kita seperti Twitter, dan Instagram. Twitter merupakan *platform* yang penggunaanya mencapai 147 juta pengguna. Twitter memiliki maksud *tweet* yaitu kicauan, sehingga pas dengan masa remaja yang perlu bisa mengungkapkan suaranya. Instagram juga merupakan *platform* yang memiliki jumlah pengguna yang besar, per-Mei 2020 sebesar 69,2 juta pengguna. Sehingga berangkat dalam permasalahan yang sudah dijelaskan dalam paragraf sebelumnya, maka penulis memiliki tujuan untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan yang berfokus pada pemberian materi dan pengetahuan, serta melakukan konsultasi tanpa dipungut biaya apapun bersama psikolog klinis yang berhubungan tentang kesehatan mental kepada subjek sasaran kegiatan.(Winanto dkk., 2022)

a. Analisis Situasi

Twitter merupakan suatu *platform* media sosial yang didalamnya digunakan oleh pengguna untuk berinteraksi satu sama lain. *Platform* Twitter bersifat personal yang digunakan oleh semua orang dengan identitas ataupun dengan anonim. Dikarenakan akunnya bersifat personal, maka seringkali Twitter digunakan untuk menceritakan keluhan kesah seseorang. Banyak orang yang bingung dan merasa takut jika ingin menceritakan pengalaman buruknya pada teman dekat atau lingkungan sekitarnya dikarenakan adanya sisi "*judgemental*" yang ditakutkan oleh seseorang yang sedang memiliki masalah. Kegiatan yang kebanyakan pengguna lakukan di Twitter ini merupakan suatu peralihan dari masalah mereka, ketika mereka tidak dapat mengunjungi psikolog atau psikiater. Bahkan maraknya stigma yang berkembang di masyarakat Indonesia bahwa pergi atau berobat ke psikolog dan psikiater hanya untuk orang-orang berkebutuhan khusus yang kesehatan jiwanya terganggu, dalam hal ini dimaksudkan yaitu "orang gila". Stigma lain yang beredar dan nampaknya belum punah adalah pergi berobat ke psikolog dan psikiater membutuhkan banyak dana. Sehingga kebanyakan remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri, enggan untuk berobat ke ahlinya dikarenakan stigma tersebut. Kebanyakan remaja memilih untuk memendamnya sendiri atau bercerita lewat *platform* Twitter.(Maulidizen, Winanto, Safaah, dkk., 2022)

MENFESS (Mental Health Confession) menyediakan suatu akun pengguna dimana para *followers* atau pengikutnya memiliki tempat untuk bercerita dan mengedukasi para komunitas yang peduli dengan kesehatan mentalnya. *MENFESS* menjadi jembatan antar para remaja yang ingin berkonsultasi langsung dengan para ahlinya, dalam hal ini yang dimaksudkan adalah psikolog dan psikiater klinis secara *online* dan tidak dipungut biaya apapun sehingga menghadirkan perspektif atau sudut pandang baru mengenai konsultasi dengan psikolog atau psikiater adalah bukan suatu hal yang tabu.

Target yang ingin dicapai dalam PKM *MENFESS (Mental Health Confession)* adalah:

1. Memberikan edukasi kepada komunitas *online* Twitter (*armymenfess_id*), Instagram (*menfess_esqbs*) berkaitan dengan pengaruh besar kesehatan mental dalam berlangsungnya kehidupan manusia.
2. Adanya pertemuan antara komunitas *MENFESS* dengan Psikolog Klinis yang bersertifikasi.
3. Membantu komunitas *MENFESS* berkonsultasi terkait dengan permasalahan kesehatan jiwa dengan Psikolog Klinis.
4. Masing-masing dari komunitas *MENFESS* diharapkan dapat lebih bisa mengontrol emosi dan menghadapi permasalahan dengan ketenangan.
5. Menginformasikan pentingnya pandangan yang positif untuk mendapatkan kemampuan konsentrasi dan fokus yang baik dalam komunitas *MENFESS*.
6. Memberikan informasi kepada komunitas *MENFESS* tentang tips psikologi kesehatan yang tepat saat pandemi covid-19.
7. Sebagai pengganti *project* Pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di lapangan sebelum adanya pandemi covid-19.
8. Memberikan dukungan dan pemahaman bahwa kesehatan mental yang setiap individu miliki merupakan bentuk kepedulian terhadap diri.

METODE PELAKSANAAN

a. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal sebelum pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap ini ada beberapa hal yang dilakukan, yaitu mengidentifikasi permasalahan tentang *mental health* pada generasi muda usia 15-30 tahun dan serta menentukan program guna menyelesaikan permasalahan tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini yaitu melaksanakan program sesuai dengan hari dan waktu yang telah ditetapkan. Dengan adanya pandemi Covid-19 kegiatan ini akan dilaksanakan dalam bentuk *online* guna menerapkan protokol kesehatan.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini berupa evaluasi dilakukan dengan secara berkala menanyakan tentang penerapan strategi apa saja yang sudah dilakukan dan bagaimana perkembangan kegiatan PKM ini. Diskusi yang dilaksanakan kelompok tim PKM setiap seminggu tiga kali sedangkan diskusi dengan dosen pembimbing dan mahasiswa akan dilakukan melalui chat. Diskusi ini membahas kelebihan dan kelemahan selama kegiatan berlangsung.

4. Tahap Pembuatan Laporan

Pada tahap akhir akan dibuat laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat *MENFESS (Mental Health Confession)*.

5. Evaluasi Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, selanjutnya akan ada evaluasi program pengabdian kepada masyarakat. Keberhasilan pengabdian kepada masyarakat dilihat dari indikatornya, yaitu bagaimana kemampuan mitra dalam menerapkan ilmu tentang kepedulian kesehatan mental diri sendiri dan memberanikan diri untuk berkonsultasi dengan psikolog klinis.

Table 1. Evaluasi Pelaksanaan

Program	Indikator	Kriteria
Penyuluhan edukasi kesehatan mental dan konsultasi dengan psikolog klinis	Kemampuan mitra dalam menerapkan ilmu tentang kepedulian kesehatan mental diri sendiri dan memberanikan diri untuk berkonsultasi dengan psikolog klinis.	Adanya pengaruh positif signifikan terhadap kemampuan mitra dalam mengolah kesehatan mental mitra melalui <i>feedback</i> yang diberikan oleh mitra dan penerapan langsung 2 arah dengan psikolog klinis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, masing-masing anggota melakukan hal-hal berikut:

1. Melakukan pencaharian dan membaca jurnal-jurnal kesehatan mental, mewawancarai para ahli atau psikolog klinis (mitra) yaitu Ema Krisnawati, M.Psi berkenaan dengan materi kesehatan mental.
2. Melakukan rancangan desain yang informatif dan menarik dengan konten isi berkaitan dengan edukasi kesehatan mental.
3. Merencanakan materi podcast yang akan berlangsung dengan mewawancarai atau mengobrol ringan dengan psikolog klinis (mitra) Ema Krisnawati, M.Psi.
4. Menjadwalkan waktu-waktu di mana konten edukasi akan dipublikasikan.
5. Melakukan penjadwalan dengan bertemu komunitas atau mitra yang ingin berbicara dengan MENFESS. Terlebih sudah menghubungi kami melalui *direct message* Twitter.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, masing-masing anggota melakukan hal-hal berikut.

1. Mempublikasikan konten edukasi kesehatan mental ke seluruh media sosial. Terutama pada Twitter (*armymenfess_id*) dan Instagram (*menfess_esqbs*) yang telah disesuaikan dengan jadwal.
2. Berkoordinasi dengan psikolog klinis, Ema (sebagai mitra) dalam melakukan podcast yang akan dipublikasikan di media sosial Twitter dan Instagram.
3. Mengolah data dan informasi yang telah didapatkan setelah melakukan.
4. podcast dan mempublikasikannya ke seluruh media sosial.
5. Menghubungi komunitas MENFESS di Twitter melalui kontak pribadi yang telah diberikan oleh masing-masing mitra yang ingin bercerita ataupun melakukan konsultasi kepada psikolog klinis.
6. Melakukan penjadwalan terhadap mitra yang akan berkonsultasi dengan psikolog klinis (Ema Krisnawati, M.Psi) selaku mitra kami.
7. Menghubungi mitra dan menemani hingga pada akhirnya masuk ke zona konsultasi
8. Menjalin hubungan dengan mitra dan mendengarkan *feedback* dari mitra.

c. Tahap Refleksi

Pada tahap ini, seluruh anggota mendiskusikan hasil pelaksanaan dari setiap penjadwalan kegiatan yang telah dilakukan. Adanya evaluasi dari dosen pembimbing membuat kekurangan dari kegiatan bisa diatasi. Biasanya dalam kegiatan ini dilakukan setiap kegiatan berlangsung dan dicatat dalam *log* kegiatan.

d. Potensi Keberlanjutan

Banyak dari mitra yang memberikan saran untuk membuat aplikasi atau pengaktifan *bot menfess* agar mitra dapat leluasa memilih jadwal untuk bertemu dengan psikolog klinis tanpa harus menjembatani kami. Selain itu, adanya harapan kami terkait dengan keberlangsungan program kegiatan kemasyarakatan ini dapat dilanjutkan oleh angkatan di bawah kami yang berpeluang besar dalam pengaktifan bot menfess. Mengingat semua orang sudah terbiasa dalam menggunakan media sosial dan adanya *bot menfess* dapat memudahkan mitra untuk konseling.

e. Dampak dari Menfess Bagi Pengguna Mitra

Dengan mengadakan kegiatan Menfess ini dampak yang terlihat dari *client* setelah mengikuti konsultasi *online* ini adalah respon yang baik dan menanyakan kapan bisa kembali melakukan konsultasi dengan ahlinya, tak hanya itu kami terus menanyakan kabar 2 minggu sekali tentang dampak perubahan setelah melakukan konsultasi tersebut. 90% menyatakan bahwa dampak nya sangat positif dan signifikan bagi kehidupannya. 10% masih kurang bisa mengimplementasikan masukan dari para ahlinya. Maka dengan ini kami terus mencoba berinovasi memasukan *podcast* di Instagram, dan di Youtube *official* kami agar para *client* bisa mengakses ilmu tentang mental *health* dengan mudah, kapan dan dimana saja.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat menjadi isu utama dalam program dan orientasi pembangunan nasional pada saat ini. Kegiatan Pengabdian masyarakat adalah komitmen dalam memberdayakan masyarakat sehingga mereka memiliki berbagai pilihan nyata yang menyangkut masa depannya. Kehadiran *Mental Health Confession* membawa manfaat kepada masyarakat terutama para generasi muda usia 15-30 tahun yang sedang membutuhkan arahan dan saran. Kami berupaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan memberi masyarakat sebuah tempat guna menjaga kesehatan mental mereka. Beberapa program yang terealisasi yaitu: mitra berkonsultasi tanpa dipungut biaya bersama profesional yakni ahli psikolog mengenai masalah yang mempengaruhi kesehatan mental. Memberikan edukasi mengenai kesehatan mental di media sosial seperti Instagram dan Twitter untuk komunitas *online* MENFESS (*armymenfess_id*). Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh *Mental Health Confession*, saran untuk program selanjutnya harus menerapkan prinsip “menjaga nilai-nilai lama yang baik dan mengambil nilai-nilai baru yang lebih baik”, Artinya, program-program yang telah dilaksanakan dan dinilai baik diharapkan tetap dilaksanakan. Maka dengan itu sebagai bentuk pengabdian kami dari *Mental Health Confession* akan tetap memberdayakan lembaga ini dan terus menjalankan tugas kami. Dengan harapan akan membawa manfaat yang mengarah kepada perubahan yang lebih baik lagi pada kesehatan mental di Indonesia. Kami juga berharap dan mendukung secara penuh perwujudan Indonesia emas tahun 2045 bersama ESQ.

PENGAKUAN / UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini, terutama kepada Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen dan Ilmu Komputer ESQ yang telah memberikan banyak dukungan demi suksesnya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih penulis juga ucapkan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan

tak lupa pula penulis juga mengucapkan terima kasih kepada UMKM sekitar Jabodetabek sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan lancar sampai dengan selesai. Dimana kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan kolaborasi antara dosen Program studi Manajemen dan Program studi Sistem Informasi serta mahasiswa Program studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen dan Ilmu Komputer ESQ, Jakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tim APJJI. (2020, November Edisi 74). Data Pengguna Internet. From APJJI: <http://Apjji.or.id>
- Wisnubrata. (2019, Oktober 22). Depresi dan bunuh diri di Indonesia diprediksi meningkat, mengapa? From Kompas.com: <https://lifestyle.kompas.com/read/1019/10/22/194548020/depresi-dan-bunuh-diri-di-indonesia-diprediksi-meningkat-mengapa?page=al>
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva: World Health Organization: WHO.